8-minutowy - Poziom 3

Zaawansowany | 8 min | 78 Kcal

1		Pompki na kolanach	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
2		Pompki na kolanach	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Pompki	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Pompki diamentowe (na kolanach)	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Pompki Atlasa 2 Ławeczki / 2 Krzesła	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Pompki z kolanami na ławeczce

Ławka / Krzesło

x30
Powt

Przerwa **15 Sek**

7



Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V

x10
Powt

Przerwa **15 Sek**

8



Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V

x10
Powt

Chestify

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

- Przewodnik wideo z pełnymi animacjami
- Autorska muzyka do lepszego treningu
- Konfigurowalny timer i ustawienia
- Progresywne plany na 30, 60 i 90 dni
- Nowe treningi generowane przez sztuczną inteligencję

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.